

Pack de Roteiros de Video Ads — Arquiteto do Corpo (Teleprompter 30-60s)

**Especialista: Arquiteto do Corpo | Produto: Desafio
Seca 5 em 5 (R\$9,90)**

**Formato: 50 roteiros prontos para copiar e colar no
teleprompter**

**Regra: Max 130 palavras por roteiro | Primeira pessoa |
Compliance Meta**

CATEGORIA 1: DIRETO (15 roteiros)

ROTEIRO 01 — DIRETO

[HOOK NA TELA]: "5cm em 5 dias" **[DIRECAO]:** Em pe, tom confiante e energetico, mostrando fita metrica.
[ROTEIRO TELEPROMPTER]: E se eu te dissesse que em 5 dias a sua fita metrica pode mostrar ate 5 centimetros a menos na cintura? Sem academia. Sem dieta maluca. Sem passar fome. Eu criei o Desafio Seca 5 em 5. Um cronograma exato de 5 dias com dieta desinflamatoria e treinos metabolicos de menos de 20 minutos. Mais de 10 mil alunas ja passaram por esse desafio. E os resultados aparecem na fita metrica, nao na balanca. Custa R\$9,90. Sim, menos de 10 reais. E se nao funcionar, tem 7 dias pra pedir reembolso. Saiba Mais.

ROTEIRO 02 — DIRETO

[HOOK NA TELA]: "R\$9,90 — sem pegadinha" **[DIRECAO]:** Close-up, tom direto e honesto. **[ROTEIRO TELEPROMPTER]:** Voce ta olhando e pensando: "9,90? Qual e a pegadinha?" Nao tem pegadinha. O Desafio Seca 5 em 5 custa R\$9,90 porque eu quero que o maximo de mulheres teste o metodo. Se funcionar pra voce como funciona pra mais de 10 mil alunas, voce volta pra mais. Se nao funcionar, tem 7 dias de garantia total. O que voce recebe: cronograma de 5 dias, protocolo de dieta desinflamatoria, treinos metabolicos de 20 minutos por dia e grupo VIP. Menos que um cafe no shopping. E pode mudar o que voce ve no espelho. Saiba Mais.

ROTEIRO 03 — DIRETO

[HOOK NA TELA]: "20 minutos na sala" **[DIRECAO]:** Na sala de casa, mostrando o espaco, tom pratico.
[ROTEIRO TELEPROMPTER]: Voce nao precisa de academia. Nao precisa de 2 horas. Nao precisa de aparelho nenhum. Precisa de 20 minutos e da sua sala de casa. Os treinos metabolicos do Desafio Seca 5 em 5 sao circuitos curtos que ativam o metabolismo de um jeito que 2 horas de esteira nunca vao ativar. 5 dias. 20 minutos por dia. R\$9,90. Mais de 10 mil mulheres ja fizeram. E os centimetros somem na fita metrica antes de voce sentir fome. Saiba Mais.

ROTEIRO 04 — DIRETO

[HOOK NA TELA]: "Dieta desinflamatória" **[DIREÇÃO]:** Na cozinha, mostrando alimentos, tom educativo.

[ROTEIRO TELEPROMPTER]: O problema nunca foi a sua idade. O problema nunca foi o seu metabolismo. O problema é inflamação. Quando o seu corpo está inflamado, ele segura gordura como mecanismo de proteção. E nenhuma dieta de restrição resolve isso. A dieta desinflamatória do meu Desafio desliga essa chave. Em 5 dias o seu corpo para de reter líquido, o inchaço diminui e a fita métrica mostra. R\$9,90. Cardápio simples e acessível. Nada de comida exótica. Saiba Mais.

ROTEIRO 05 — DIRETO

[HOOK NA TELA]: "10 mil alunas transformadas" **[DIREÇÃO]:** Mostrando depoimentos na tela, tom orgulhoso.

[ROTEIRO TELEPROMPTER]: Mais de 10.300 mulheres já fizeram o Desafio Seca 5 em 5. Mulheres de 25, 35, 45, 55 anos. Mães, profissionais, donas de casa. Todas com a mesma reclamação: "eu faço tudo certo mas meu corpo não muda." E o que elas descobriram e que estavam combatendo o inimigo errado. Não era calorias. Era inflamação. R\$9,90 pra você testar o mesmo protocolo que funcionou pra mais de 10 mil mulheres. Garantia de 7 dias. Sem risco. Saiba Mais.

ROTEIRO 06 — DIRETO

[HOOK NA TELA]: "Sem academia, sem dieta maluca" **[DIREÇÃO]:** Andando ao ar livre, tom leve e convidativo.

[ROTEIRO TELEPROMPTER]: Eu não vou te pedir pra acordar às 5 da manhã. Não vou te pedir pra comer só frango e brócolis. O Desafio Seca 5 em 5 é simples: 5 dias de um protocolo desinflamatório com treinos curtos na sua casa. Você faz no seu horário. Com comida normal. E em menos de uma semana já sente a diferença. 10 mil alunas. R\$9,90. 7 dias de garantia. Se não funcionar pra você, eu devolvo os R\$9,90 e você fica com todo o material. Saiba Mais.

ROTEIRO 07 — DIRETO

[HOOK NA TELA]: "A fita métrica não mente" **[DIREÇÃO]:** Medindo a cintura com fita métrica, tom demonstrativo.

[ROTEIRO TELEPROMPTER]: Esquece a balança. Ela mente. Água, hormônio, comida... a balança oscila todo dia. A fita métrica não. Se os centímetros diminuírem, você secou. Ponto. O Desafio Seca 5 em 5 é medido pela fita, não pela balança. Porque o objetivo não é perder peso. É perder volume. 5 dias. Protocolo completo. R\$9,90. Quando os centímetros sumirem, você vai entender por que 10 mil mulheres já fizeram esse desafio. Saiba Mais.

ROTEIRO 08 — DIRETO

[HOOK NA TELA]: "Garantia blindada" **[DIREÇÃO]:** Tom seguro e desafiador, braços cruzados.

[ROTEIRO TELEPROMPTER]: O risco está todo nas minhas costas. Você entra no Desafio Seca 5 em 5 por R\$9,90. Segue o protocolo por 5 dias. Se os centímetros não diminuírem na fita métrica, eu devolvo cada centavo. E você ainda fica com todo o material de bônus. Por que eu faço isso? Porque em 10 mil alunas, esse pedido quase nunca acontece. O desafio funciona. E eu confio o suficiente pra botar meu dinheiro em jogo. Sua vez. Saiba Mais.

ROTEIRO 09 — DIRETO

[HOOK NA TELA]: "Edição 10" **[DIREÇÃO]:** Tom de evento, energia contagiante.

[ROTEIRO TELEPROMPTER]: Esse não é o primeiro Desafio Seca 5 em 5. É a Edição 10. Dez vezes que milhares de mulheres entraram juntas, fizeram o protocolo, e saíram com a cintura menor. Cada edição cria uma onda de resultados nos nossos grupos. Fotos, medidas, emoções. E você pode fazer parte dessa edição por R\$9,90.

Cronograma de 5 dias. Dieta desinflamatória. Treinos de 20 minutos. Grupo VIP de apoio. Menos que o preço de um suco. E pode ser o começo da sua transformação. Saiba Mais.

ROTEIRO 10 — DIRETO

[HOOK NA TELA]: "Começa segunda" **[DIREÇÃO]:** Tom motivador, apontando pra câmera. **[ROTEIRO TELEPROMPTER]:** Você pode começar na próxima segunda. E na sexta já sentir a diferença. 5 dias. Protocolo completo. Treinos que cabem na sua rotina. Cardápio que cabe no seu bolso. R\$9,90 pra entrar. 7 dias pra devolver se não gostar. Mais de 10 mil mulheres já passaram por esse desafio. Muitas delas estavam exatamente onde você está agora. A única diferença entre elas e você é que elas clicaram. Clica em Saiba Mais.

ROTEIRO 11 — DIRETO

[HOOK NA TELA]: "Grupo VIP incluído" **[DIREÇÃO]:** Mostrando celular com grupo ativo. **[ROTEIRO TELEPROMPTER]:** Você não vai fazer isso sozinha. Junto com o Desafio Seca 5 em 5 você recebe acesso ao nosso grupo VIP. Milhares de mulheres fazendo o desafio junto com você. Motivação diária. Trocas de experiência. E eu lá também, acompanhando. Porque na hora que a vontade de desistir bate, é o grupo que te segura. R\$9,90 pelo desafio completo, mais o grupo, mais todos os bônus. Saiba Mais.

ROTEIRO 12 — DIRETO

[HOOK NA TELA]: "Menos de uma semana" **[DIREÇÃO]:** Contando nos dedos, energia alta. **[ROTEIRO TELEPROMPTER]:** Segunda: começa. Terça: já sente o corpo mais leve. Quarta: o inchado começa a ceder. Quinta: a roupa já veste diferente. Sexta: você mede a cintura e sorri. Isso é o Desafio Seca 5 em 5. Cinco dias. Resultados reais. Sem magia. Sem mentira. Com protocolo, ciência e suporte. R\$9,90. Você arrisca menos do que paga num café e pode ganhar o começo de uma transformação real. Saiba Mais.

ROTEIRO 13 — DIRETO

[HOOK NA TELA]: "Treino metabólico turbo" **[DIREÇÃO]:** Fazendo um movimento rápido, tom energético. **[ROTEIRO TELEPROMPTER]:** 2 horas de esteira queimam calorias. 20 minutos de treino metabólico mudam seu metabolismo. A diferença? A esteira para de queimar quando você desce. O treino metabólico continua queimando por horas depois. Dentro do Desafio Seca 5 em 5 você recebe vídeos de circuitos práticos pra fazer na sua sala. Sem equipamento. 5 dias. R\$9,90. Transformação que começa de dentro pra fora. Saiba Mais.

ROTEIRO 14 — DIRETO

[HOOK NA TELA]: "Caber naquela calça" **[DIREÇÃO]:** Segurando uma calça jeans, olhar sonhador e direto. **[ROTEIRO TELEPROMPTER]:** Aquela calça. Você sabe qual. A que você guarda no fundo do armário esperando o dia que vai caber de novo. E se em 5 dias ela já fechasse mais fácil? O Desafio Seca 5 em 5 trabalha no que mais importa: reduzir centímetros na cintura. Desinflamar. Desinchar. Não é milagre. É protocolo. R\$9,90. 5 dias de compromisso. E a chance de abrir aquele armário com um sorriso. Saiba Mais.

ROTEIRO 15 — DIRETO

[HOOK NA TELA]: "O preço de um café" **[DIREÇÃO]:** Segurando um café, tom comparativo e leve. **[ROTEIRO TELEPROMPTER]:** Esse café custou R\$12. O Desafio Seca 5 em 5 custa R\$9,90. O café dura 15 minutos. O Desafio pode mudar a próxima semana inteira da sua vida. Cronograma de 5 dias. Dieta desinflamatória. Treinos de 20 minutos. Grupo VIP. Garantia de 7 dias. R\$9,90. Mais barato que esse café. E

com potencial de mudar a forma que voce se ve no espelho. A pergunta nao e "se vale a pena". E "por que voce ainda nao clicou?". Saiba Mais.

CATEGORIA 2: DOR (15 roteiros)

ROTEIRO 16 — DOR

[HOOK NA TELA]: "Nao gosto de me olhar no espelho" **[DIRECAO]:** Olhando pra baixo, ton vulneravel e honesto. **[ROTEIRO TELEPROMPTER]:** Voce sai do banho, passa pelo espelho e desvia o olhar. Todo dia a mesma coisa. Eu sei como e. Porque 10 mil mulheres me contaram exatamente isso antes de comecar o Desafio. A verdade e que o problema nao e falta de esforco. Voce se esforca. O problema e que o seu corpo esta inflamado e trava qualquer resultado. O Desafio Seca 5 em 5 desliga essa inflamacao em 5 dias. R\$9,90. Pra que em 5 dias voce olhe pro espelho e comece a gostar do que ve. Saiba Mais.

ROTEIRO 17 — DOR

[HOOK NA TELA]: "So uso roupa larga" **[DIRECAO]:** Olhando pro guarda-roupa, tom melancolico controlado. **[ROTEIRO TELEPROMPTER]:** Voce abre o armario e so pega roupa larga. Roupa que esconde. Roupa que disfarca. Aquelas pecas bonitas e justas ficam la no fundo, esperando "quando eu emagrecer". Eu nao vou te prometer que em 5 dias voce vai vestir tudo. Mas posso te prometer que em 5 dias a sua cintura pode diminuir ate 5 centimetros. E isso muda MUITA coisa. R\$9,90. Desafio Seca 5 em 5. 5 dias pra comecar a tirar as roupas do fundo do armario. Saiba Mais.

ROTEIRO 18 — DOR

[HOOK NA TELA]: "Treino, dieta e nada muda" **[DIRECAO]:** Expressao frustrada, sentada, mao na testa. **[ROTEIRO TELEPROMPTER]:** Voce treina. Faz dieta. Bebe agua. Conta caloria. E a balanca nao desce. A roupa nao afroxa. E voce pensa: "o que tem de errado comigo?" Nada ta errado com voce. O problema e o metodo. Dieta de restricao e cardio longo travam o seu metabolismo. E quanto mais voce faz, mais ele trava. O Desafio Seca 5 em 5 faz o contrario. Desinflamar pra destravar. 5 dias. R\$9,90. Resultado na fita metrica, nao na balanca. Saiba Mais.

ROTEIRO 19 — DOR

[HOOK NA TELA]: "Cansada e sem energia" **[DIRECAO]:** Sentada na beira da cama, tom de quem acabou de acordar exausta. **[ROTEIRO TELEPROMPTER]:** Acorda cansada. Toma cafe pra sobreviver. No meio da tarde ja ta arrasada. E ainda cobram de voce que treine 2 horas de academia depois disso. Esse cansaco tem nome: inflamacao cronica. E enquanto ela existir, nem o melhor treino do mundo vai funcionar. O Desafio Seca 5 em 5 começa pela raiz. Desinflamar o corpo. Devolver a energia. E ai sim, com 20 minutos de treino, o resultado aparece. R\$9,90. 5 dias pra sentir a diferenca. Saiba Mais.

ROTEIRO 20 — DOR

[HOOK NA TELA]: "Meu parceiro me olha diferente" **[DIRECAO]:** Close-up, vulneravel, olhar baixo e depois firme. **[ROTEIRO TELEPROMPTER]:** Voce sente. Pode nao falar. Mas sente. A distancia, o olhar que mudou, a intimidade que diminuiu. E voce se culpa. Acha que e preguica. Que e falta de disciplina. Que e sua culpa. Nao e. O seu corpo esta pedindo socorro. Inflamacao trava resultado, trava energia, trava autoestima. O Desafio Seca 5 em 5 e o comeco. 5 dias pra devolver a confianca que foi embora antes do peso. R\$9,90. Porque voce merece se sentir bonita de novo. Saiba Mais.

ROTEIRO 21 — DOR

[HOOK NA TELA]: "Sempre comeco e desisto" **[DIRECAO]:** Tom confessional, sentada, olhando direto.

[ROTEIRO TELEPROMPTER]: Voce ja comecou 30 dietas. 15 treinos. 5 desafios. E desistiu de todos. Nao por preguica. Por falta de resultado rapido. Porque quando voce nao ve mudanca em dias, perde a motivacao. Por isso o Desafio Seca 5 em 5 dura so 5 dias. E mostra resultado na fita metrica ja na primeira semana. Porque motivacao nao vem do nada. Vem de resultado. R\$9,90. 5 dias de compromisso. E a chance de finalmente nao desistir no meio. Saiba Mais.

ROTEIRO 22 — DOR

[HOOK NA TELA]: "Metabolismo parou depois dos 30" **[DIRECAO]:** Tom de quem vai revelar uma verdade.

[ROTEIRO TELEPROMPTER]: "Ah, depois dos 30 o metabolismo para." Voce ja ouviu isso mil vezes. E mentira. O metabolismo nao para. Ele e travado por inflamacao, estresse e dieta errada. A prova? Mulheres de 40, 45, 50 anos no meu Desafio perdendo centimetros em 5 dias. Mesmos corpos. Metodo diferente. Se o problema fosse idade, ninguem acima de 30 conseguiria resultado. E 10 mil alunas provam que consegue. R\$9,90 pra voce provar tambem. Saiba Mais.

ROTEIRO 23 — DOR

[HOOK NA TELA]: "Eu faco de tudo e nao funciona" **[DIRECAO]:** Tom exasperado, como confissao.

[ROTEIRO TELEPROMPTER]: "Eu faco de tudo. Conto caloria. Tomo agua. Durmo bem. Treino todo dia. E NADA MUDA." Eu sei. Porque o problema nao e esforco. E direcao. Voce ta correndo na esteira errada. Literalmente. O Desafio Seca 5 em 5 muda a direcao. Troca restricao por desinflamacao. Troca cardio longo por treino metabolico. 5 dias. 20 minutos por dia. R\$9,90. E finalmente o resultado que o seu esforco sempre mereceu. Saiba Mais.

ROTEIRO 24 — DOR

[HOOK NA TELA]: "Foto de biquini" **[DIRECAO]:** Olhando pro celular como se visse uma foto, expressao desconfortavel.

[ROTEIRO TELEPROMPTER]: Alguem postou uma foto sua de biquini. Voce viu e sentiu aquele no no estomago. Nao e vaidade. E dor. Dor de nao se reconhecer. De saber que o corpo que voce ve nao representa o esforco que voce faz. Voce merece mais que isso. E o comeco pode ser mais simples do que voce imagina. 5 dias. Dieta desinflamatoria. Treinos de 20 minutos. R\$9,90. Desafio Seca 5 em 5. O comeco de uma nova relacao com o espelho. Saiba Mais.

ROTEIRO 25 — DOR

[HOOK NA TELA]: "Comprar roupa virou sofrimento" **[DIRECAO]:** Tom de desabafo, expressao real.

[ROTEIRO TELEPROMPTER]: Ir ao shopping deveria ser divertido. Mas pra voce virou sofrimento. Provador. Espelho. Roupa que nao fecha. Olhar da vendedora. E voce sai sem comprar nada. Ou compra 2 numeros acima do que queria. Eu quero te dar 5 dias. So 5 dias de um protocolo simples, acessivel e que funciona. Se em 5 dias a fita metrica nao diminuir, eu devolvo cada centavo. R\$9,90. Desafio Seca 5 em 5. Saiba Mais.

ROTEIRO 26 — DOR

[HOOK NA TELA]: "Dieta maluca atras de dieta maluca" **[DIRECAO]:** Tom cansado de ver isso, expressao de "chega".

[ROTEIRO TELEPROMPTER]: Low carb. Cetogenica. Jejum de 72 horas. Sopa de repolho. Dieta da lua. Voce ja tentou todas. E o resultado foi sempre o mesmo: perde 2 quilos, ganha 4. Sabe por que? Porque restricao extrema gera inflamacao de rebote. E inflamacao trava o metabolismo. O Desafio Seca 5

em 5 não e mais uma dieta. E um protocolo desinflamatório de 5 dias que muda a forma como o seu corpo processa gordura. R\$9,90. Sem fome. Sem maluquice. Saiba Mais.

ROTEIRO 27 — DOR

[HOOK NA TELA]: "O peso voltou. De novo." **[DIRECAO]:** Olhando pra balança no chão, tom derrotado que vira determinado. **[ROTEIRO TELEPROMPTER]:** Você perdeu. Comemorou. E depois voltou tudo. De novo. O efeito sanfona não é falta de força de vontade. É falta de método. Dietas de restrição fazem você perder água e músculo. Quando para, o corpo retém tudo de volta. E um pouco mais. O Desafio Seca 5 em 5 ataca a raiz: inflamação. Quando você desinflamar, a gordura para de ser armazenada por "proteção". R\$9,90. 5 dias. Sem efeito sanfona. Saiba Mais.

ROTEIRO 28 — DOR

[HOOK NA TELA]: "Você se esforça mais que todo mundo" **[DIRECAO]:** Tom validador e emotivo. **[ROTEIRO TELEPROMPTER]:** Você treina mais que a sua amiga e ela emagrece. Você come melhor que a sua irmã e ela seca. Você se esforça o dobro e ninguém percebe. Não é justo. E eu sei. Mas o problema não é você. É que o seu corpo está brigando contra você por causa de inflamação. Quando você desliga essa chave, o esforço finalmente começa a valer. 5 dias. Desafio Seca 5 em 5. R\$9,90. Pra que o espelho finalmente mostre o que o seu esforço merece. Saiba Mais.

ROTEIRO 29 — DOR

[HOOK NA TELA]: "Evitando espelhos" **[DIRECAO]:** Desviando do espelho, depois encarando. **[ROTEIRO TELEPROMPTER]:** Quando foi a última vez que você se olhou no espelho inteiro e gostou? Se você não lembra, você precisa parar de se esconder e começar a agir. Não tô falando de se aceitar como está. Tô falando de fazer algo que funciona. Finalmente. 5 dias. Protocolo desinflamatório. Treinos de 20 minutos. R\$9,90. Mais de 10 mil mulheres começaram exatamente onde você está. A diferença é que elas decidiram parar de desviar do espelho. Saiba Mais.

ROTEIRO 30 — DOR

[HOOK NA TELA]: "Eu mereço me sentir bonita" **[DIRECAO]:** Tom final de empoderamento, olhar firme. **[ROTEIRO TELEPROMPTER]:** Você merece se sentir bonita. Não pro seu marido. Não pro Instagram. Pra você mesma. E essa sensação não começa com cirurgia, com remédio e nem com dieta de fome. Começa com 5 dias de cuidado com o seu corpo. R\$9,90. Desafio Seca 5 em 5. Dieta desinflamatória mais treinos metabólicos de 20 minutos. Se não funcionar, eu devolvo o dinheiro. Mas se funcionar, você vai querer agradecer a si mesma por ter clicado. Saiba Mais.

CATEGORIA 3: AUTORIDADE (10 roteiros)

ROTEIRO 31 — AUTORIDADE

[HOOK NA TELA]: "10 mil alunas" **[DIRECAO]:** Mostrando prints de resultados, tom orgulhoso. **[ROTEIRO TELEPROMPTER]:** Mais de 10.300 mulheres. 10 edições do Desafio. Milhares de centímetros perdidos. Isso não é promessa. É histórico. O Desafio Seca 5 em 5 funciona porque ataca a raiz do problema: a inflamação que trava o metabolismo. Enquanto outros métodos pedem meses de academia e anos de dieta, eu peço 5 dias. R\$9,90. Garantia de 7 dias. O único risco é não tentar. Saiba Mais.

ROTEIRO 32 — AUTORIDADE

[HOOK NA TELA]: "A ciencia por tras" **[DIRECAO]:** Tom educativo, como mini aula. **[ROTEIRO TELEPROMPTER]:** Inflamacao cronica faz o corpo reter gordura como mecanismo de defesa. Quanto mais voce restringe caloria, mais ele inflama. E mais ele segura. O Desafio Seca 5 em 5 inverte isso. Dieta desinflamatoria que acalma o corpo. Treino metabolico que ativa a queima certa. Em 5 dias. Nao sou eu que to falando. E a ciencia. E mais de 10 mil mulheres que comprovaram na fita metrica. R\$9,90. Saiba Mais.

ROTEIRO 33 — AUTORIDADE

[HOOK NA TELA]: "Contra academia tradicional" **[DIRECAO]:** Tom desafiador, bracos cruzados. **[ROTEIRO TELEPROMPTER]:** A industria fitness quer que voce acredite que precisa de 2 horas de academia pra ter resultado. Nao precisa. 20 minutos de treino metabolico ativam mais queima que 90 minutos de esteira. E eu posso provar. O Desafio Seca 5 em 5 prova isso em 5 dias. Sem academia. Sem aparelho. Na sua sala. R\$9,90. 10 mil alunas. Resultados na fita metrica. Saiba Mais.

ROTEIRO 34 — AUTORIDADE

[HOOK NA TELA]: "Metodo testado 10 vezes" **[DIRECAO]:** Mostrando historico das edicoes. **[ROTEIRO TELEPROMPTER]:** Edicao 1: 500 alunas. Edicao 5: 3 mil. Edicao 10: mais de 10 mil. Cada edicao do Desafio Seca 5 em 5 e uma validacao a mais. Milhares de mulheres testando. Milhares de resultados documentados. Isso nao e hype de lancamento. E um metodo que cresce porque funciona. R\$9,90 pra voce entrar na proxima onda de resultados. Saiba Mais.

ROTEIRO 35 — AUTORIDADE

[HOOK NA TELA]: "Resultados reais" **[DIRECAO]:** Mostrando antes e depois (medidas, nao fotos). **[ROTEIRO TELEPROMPTER]:** "Perdi 4cm na cintura em 5 dias." "A calca fechou sem deitar na cama." "A barriga desinflou no terceiro dia." Esses sao resultados reais de alunas reais. Nao modelos. Maes. Profissionais. Mulheres como voce. O Desafio Seca 5 em 5 entrega resultado rapido porque ataca o que ninguem ataca: inflamacao. R\$9,90. 5 dias. Medida na fita. Saiba Mais.

ROTEIRO 36 — AUTORIDADE

[HOOK NA TELA]: "Dieta e treino juntos" **[DIRECAO]:** Tom integrador, mostrando os dois pilares. **[ROTEIRO TELEPROMPTER]:** A maioria dos desafios da dieta OU treino. O meu da os dois. Combinados. Porque resultado de verdade vem da sinergia: dieta desinflamatoria pra acalmar o corpo e treino metabolico pra ativar a queima. Os dois juntos. Em 5 dias. Com cronograma dia a dia. Isso nao e achismo. E protocolo. Testado em 10 edicoes com mais de 10 mil mulheres. R\$9,90. Saiba Mais.

ROTEIRO 37 — AUTORIDADE

[HOOK NA TELA]: "Comunidade que te segura" **[DIRECAO]:** Mostrando o grupo VIP, depoimentos ao vivo. **[ROTEIRO TELEPROMPTER]:** Sozinha e facil desistir. No grupo, e quase impossivel. O Desafio Seca 5 em 5 vem com acesso ao Grupo VIP no WhatsApp. Milhares de mulheres fazendo junto. Motivacao diaria. Troca de resultado. Quando bate aquela vontade de parar, voce abre o grupo e ve 50 mulheres postando resultado. E segue. R\$9,90 pelo desafio completo e o grupo. Saiba Mais.

ROTEIRO 38 — AUTORIDADE

[HOOK NA TELA]: "Nao sou guru fitness" **[DIRECAO]:** Tom honesto e desarmado. **[ROTEIRO TELEPROMPTER]:** Eu nao sou aquela influencer magra que nunca precisou emagrecer. O que eu sou e uma metodologia que funciona. Testada mais de 10 mil vezes. Com mulheres reais. Sem filtro. Sem photoshop.

Sem promessa impossível. 5 dias. Protocolo desinflamatório. Treino metabólico. R\$9,90. Se funcionou pra 10 mil, pode funcionar pra você. Saiba Mais.

ROTEIRO 39 — AUTORIDADE

[HOOK NA TELA]: "Material completo" **[DIRECAO]:** Mostrando o conteúdo na tela. **[ROTEIRO TELEPROMPTER]:** Dentro do Desafio você recebe: guia completo de 5 dias, protocolo de dieta desinflamatória, vídeos de treinos metabólicos, acesso ao grupo VIP. Tudo por R\$9,90. O valor percebido disso tudo é R\$248. Mas eu cobro R\$9,90 porque quero o máximo de mulheres testando. E se não gostar, devolvemos em 7 dias. Sem perguntas. Saiba Mais.

ROTEIRO 40 — AUTORIDADE

[HOOK NA TELA]: "O inimigo e a inflamação" **[DIRECAO]:** Tom didático, como professor. **[ROTEIRO TELEPROMPTER]:** Você acha que o inimigo é caloria. Não é. O inimigo é inflamação. Quando o seu corpo está inflamado, ele entra em modo de sobrevivência. Segura gordura. Retém líquido. Trava o metabolismo. E quanto mais você restringe comida, mais ele inflama. É um ciclo vicioso. O Desafio Seca 5 em 5 quebra esse ciclo. Em 5 dias. R\$9,90. Sem restrição, sem fome, sem esteira. Saiba Mais.

CATEGORIA 4: CONTRASTE (10 roteiros)

ROTEIRO 41 — CONTRASTE

[HOOK NA TELA]: "R\$248 ou R\$9,90?" **[DIRECAO]:** Tom de oferta irresistível. **[ROTEIRO TELEPROMPTER]:** O valor real desse desafio é R\$248. Dieta, treino, grupo VIP, bonus. Mas você entra por R\$9,90. Porque a ideia não é lucrar com a entrada. É provar que funciona. Quando você vir os centímetros saindo em 5 dias, você volta naturalmente. Eu confio no método. E por isso cobro quase nada pra você testar. R\$9,90. 7 dias de garantia. Zero risco. Saiba Mais.

ROTEIRO 42 — CONTRASTE

[HOOK NA TELA]: "Esteira vs treino metabólico" **[DIRECAO]:** Simulando esteira vs circuito, tom comparativo. **[ROTEIRO TELEPROMPTER]:** 90 minutos de esteira: você queima calorias ENQUANTO corre. Parou, parou de queimar. 20 minutos de treino metabólico: você ativa o metabolismo por HORAS depois de parar. Qual você escolheria? O Desafio Seca 5 em 5 usa treinos metabólicos de 20 minutos que você faz na sala de casa. 5 dias. R\$9,90. E o seu corpo trabalhando pra você, não contra você. Saiba Mais.

ROTEIRO 43 — CONTRASTE

[HOOK NA TELA]: "3 meses vs 5 dias" **[DIRECAO]:** Tom desafiador, questionador. **[ROTEIRO TELEPROMPTER]:** Outros programas pedem 3 meses de compromisso pra você começar a ver resultado. Eu peço 5 dias. E se em 5 dias não funcionar, você nem perde os R\$9,90. A diferença não é mágica. É abordagem. Enquanto outros atacam calorias, eu ataco inflamação. E inflamação se resolve rápido quando você sabe como. R\$9,90. 5 dias. Resultado na fita métrica. Saiba Mais.

ROTEIRO 44 — CONTRASTE

[HOOK NA TELA]: "Nutri de R\$400 vs R\$9,90" **[DIRECAO]:** Tom de quem abre os olhos do viewer. **[ROTEIRO TELEPROMPTER]:** Uma consulta com nutricionista custa R\$300 a R\$500. Personal trainer, R\$200 a R\$400 por mês. E muitas vezes o resultado demora meses. Ou você pode testar o Desafio Seca 5 em 5 por R\$9,90. Com protocolo alimentar e treinos incluídos. E ver resultado em 5 dias. Não substitui

profissional. Mas mostra que resultado rapido e possivel quando o metodo e certo. R\$9,90. 7 dias de garantia. Saiba Mais.

ROTEIRO 45 — CONTRASTE

[HOOK NA TELA]: "Fome vs sem fome" **[DIRECAO]:** Com prato cheio de comida, tom de alívio. **[ROTEIRO TELEPROMPTER]:** Dieta de restricao: voce passa fome, fica irritada, sem energia, e desiste no terceiro dia. Dieta desinflamatoria: voce come, desinflama, sente energia, e em 5 dias ve resultado. Uma e tortura. A outra e estrategia. O Desafio Seca 5 em 5 usa a segunda. Cardapio simples, comida acessivel, sem fome. R\$9,90. 5 dias sem sofrimento. Saiba Mais.

ROTEIRO 46 — CONTRASTE

[HOOK NA TELA]: "Balanca vs fita metrica" **[DIRECAO]:** Jogando balanca pro lado e pegando fita metrica. **[ROTEIRO TELEPROMPTER]:** A balanca diz que voce pesa X. A fita metrica diz que voce perdeu 4 centimetros. Qual importa mais? A que conta a boca da calca. O Desafio Seca 5 em 5 nao mede peso. Mede centimetros. Porque voce quer secar a cintura, nao perder numero numa balanca mentirosa. 5 dias focados em desinflamar e perder volume. R\$9,90. Esqueça a balanca. Pegue a fita metrica. Saiba Mais.

ROTEIRO 47 — CONTRASTE

[HOOK NA TELA]: "Antes vs depois do desafio" **[DIRECAO]:** Tom narrativo, contando transformacao. **[ROTEIRO TELEPROMPTER]:** Antes: voce acorda inchada, cansada, frustrada. A roupa apertada. O espelho desanima. Depois de 5 dias: o inchaco cedeu. A cintura diminuiu. A energia voltou. E voce finalmente sente que ta no caminho certo. Essa transicao nao vai acontecer sozinha. Precisa de um empurrao. De um metodo. De um protocolo. R\$9,90. 5 dias. E a chance de viver o "depois". Saiba Mais.

ROTEIRO 48 — CONTRASTE

[HOOK NA TELA]: "Sofrimento vs estrategia" **[DIRECAO]:** Tom filosófico e direto. **[ROTEIRO TELEPROMPTER]:** Voce pode continuar sofrendo com dietas que nao funcionam. Ou pode investir R\$9,90 em 5 dias de estrategia que funciona. Sofrimento nao e dedicacao. E metodo errado. O Desafio Seca 5 em 5 troca sofrimento por resultado. Desinflamacao no lugar de restricao. Treino inteligente no lugar de cardio infinito. R\$9,90. 7 dias de garantia. O unico risco e continuar fazendo o que nao funciona. Saiba Mais.

ROTEIRO 49 — CONTRASTE

[HOOK NA TELA]: "Roupa larga vs roupa que voce ama" **[DIRECAO]:** Mostrando dois cabides: roupa larga e roupa bonita. **[ROTEIRO TELEPROMPTER]:** Esse cabide: roupa larga que esconde. Esse cabide: roupa que voce ama mas tem medo de usar. Em 5 dias, o segundo cabide pode começar a ganhar espaço. O Desafio Seca 5 em 5 reduz centimetros na cintura. E centimetros mudam a forma como a roupa cai no corpo. R\$9,90. 5 dias. Protocolo desinflamatorio e treinos de 20 minutos. Pra qual cabide voce quer ir? Saiba Mais.

ROTEIRO 50 — CONTRASTE

[HOOK NA TELA]: "Mais uma segunda-feira vs ESSA segunda" **[DIRECAO]:** Tom conclusivo, determinado, aponte pra camera. **[ROTEIRO TELEPROMPTER]:** Voce pode deixar pra mais uma segunda-feira. E outra. E outra. Como sempre. Ou voce pode fazer ESSA segunda ser diferente. A que começa com um protocolo que funciona. Com compromisso de 5 dias. Com um investimento de R\$9,90. Mais de 10 mil mulheres

começaram exatamente assim. Numa segunda qualquer que virou a segunda decisiva. Desafio Seca 5 em 5. Essa pode ser a sua. Saiba Mais.

Pack de Roteiros ADS v2.0 — Squad Arquiteto do Corpo — Formato Teleprompter (30-60s) Regra: Max 130 palavras | Primeira pessoa | Compliance Meta | Zero termos medicos